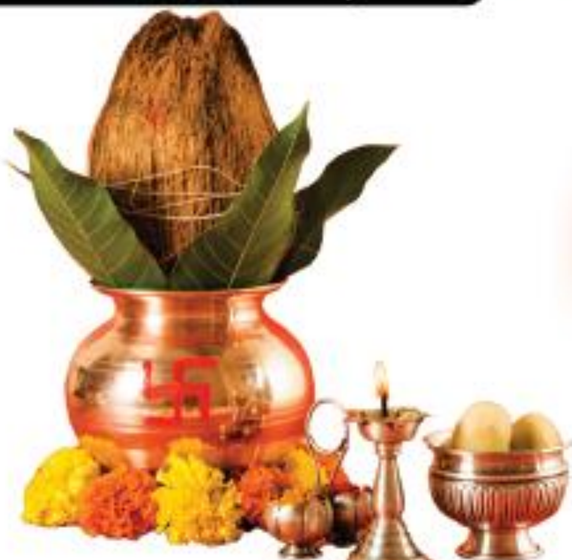
गर्भोपनिषत्



॥ GARBHA UPANISHAD ॥

विद्यावारिधि अथर्ववेदाचार्य

नारायण घिमिरे

ॐ

2025

Canadian Vedic Heritage

A mission for Robotic Gurukul

गर्भोपनिषत्

विद्यावारिधि अथर्ववेदाचार्य

नारायण घिमिरे

वेदमा विज्ञान Veda Talk
Vedic Bhela since 2021

गर्भोपनिषत्

॥ Garbha Upanishad ॥

गर्भ सम्बन्धी वैदिक मान्यता र उपनिषदहरू

Vedic Beliefs About Conception and the Upanishads

भूमिका

जीवनको सुरुवात कसरी भयो अर्थात् जीवहरू कहाँबाट जन्मिन्छन्?

जीवन भनेको के हो? यो कसरी प्रारम्भ हुन्छ? गर्वमा विकसित हुने भ्रूणमा चेतना कसरी प्रकट हुन्छ? अद्भुत ग्रन्थ **गर्भोपनिषत् (Garbha Upanishad)** मा ऋषि पिप्पलादले (Sage Pippalāda) यी प्रश्नहरू सोधेका छन्। साथै उनैले यसको उत्तर समेत दिएका छन्। ऋषि पिप्पलाद लाई प्रश्न उपनिषदमा रहेका यी प्रश्नहरूको उत्तर दिने ऋषिको रूपमा पनि श्रेय दिइन्छ। जुन उत्तरको सँगालो लाई सबैभन्दा पुरानो प्रमुख उपनिषादहरू मध्येको एक उपनिषदको रूपमा लिने गरिन्छ। जीवनको सुरुवात सम्बन्धमा **प्रश्न उपनिषद् (Prashna Upanishad)** भएका छ प्रश्नहरू यस प्रकार छन्:

१. जीवहरू कहाँबाट जन्मिए ?

२. एक जीवको जीवन लाई पूर्ण गर्न कति प्रकारका देवताहरू (शक्तिहरू) को भूमिका (गाँस, बास, प्रकाश आदिको सहयोग) रहन्छ?

३. शरीरमा जीवन कहाँबाट आउँछ? जीवनले कसरी शरीरमा वास गर्छ? यो शरीरबाट कसरी बाहिर जान्छ? जीवनले बाह्य संसारसँग कसरी अन्तर्क्रिया गर्छ? यो आत्मासँग कसरी जोडिएको छ?

४. जब मानिस सुत्छ, कुन शक्तिहरू शान्त रहन्छ ? कुन शक्तिहरू जागृत रहन्छन्? सपनाहरू कसले देख्छ? सुख कसले अनुभव गर्छ? यी सबै कसमा स्थापित छन्?

५. यदि कसैले मृत्यु सम्म “ॐ” ध्वनिको ध्यान गऱ्यो भने, त्यसबाट के प्राप्त गर्न सकिन्छ?

६. आत्माका विभिन्न स्वरूपहरूको विषय संग सम्बन्धित सोह्र भागहरू (अङ्ग) भएको व्यक्ति "म" को हो?

गर्भ उपनिषद्‌ले गर्भ वारेको आत्म-ज्ञान बारे आफ्नो अवधारणा दिने गर्दछ।

यसले भन्दछ कि:

यद्गर्भोपनिषद्वेद्यं गर्भस्य स्वात्मबोधकम् ।
शरीरापह्नवात्सिद्धं स्वमात्रं कलये हरिम् ॥
॥ गर्भोपनिषत् १७ ॥

शरीरबाट मुक्त भएपछि आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई हरिमा विलय गरेर म सिद्ध हुन्छु। पिप्पलादका छ प्रश्नहरूले जीवनको वास्तविकताको छ प्रमुख आधारहरू बारे प्राचीन दर्शनलाई तर्क सहित प्रस्तुत गर्न केन्द्रित छ। जुन यस प्रकारको छ : १) वाक्यको तर्क (logic) र संरचना (structure)- न्याय (nyāya); २) पदार्थको संरचना (structure of matter)- वैशेषिक (vaiśesika); ३) सामूहिक (Cosmic) र व्यक्तिगत (Personal) स्तरमा सृष्टि (Creation) - साङ्ख्य (sāṅkhya); ४) पदार्थ र मन (matter and mind) को समन्वय (synthesis) - योग (yoga); ५) जिउँदो जीवन (lived life) को विश्लेषण (Analysis) - मीमांसा (Mīmāṃsā); ५) समग्र वास्तविकता (overarching reality) को समझ (understanding) - वेदान्त (vedānta)।

गर्भ उपनिषद लाई सही रूपमा बुझ्नका लागि पुनरावृत्ति (Subtle ideas of recursion); शरीर विज्ञान (Physiology); चेतना (Consciousness); शरीर भित्रका नाडीहरू (Channels in the body), कारण श्रङ्खला (Causal chain) र

जन्म (Birth) जस्ता सूक्ष्म अवधारणाहरू लाई बुझ्न अत्यावश्यक हुन्छ। जुन अवधारणा संग प्रेत कल्पले सङ्केत गर्ने विभिन्न कर्म काण्डहरू सम्बन्धित छन्।

गर्भ उपनिषद अनुसार पुरुष अर्थात् चेतन तत्व निषेचन भएको (Biological fertilization) भ्रूणले सातौँ महिनामा जीव आत्मा (चेतन आत्मा) बन्ने गर्दछ। आठौँ महिनामा यो सबै अर्थमा पूर्ण हुन्छ र यसले भ्रूणलाई व्यक्ति बन्ने अवसर दिन्छ। यथार्थमा व्यक्तिको रूपमा कानुनी अधिकारहरू समेत प्राप्त गर्दछ। त्यो समय सम्म जीव आत्मा जीव जीवित शरीरको हरेक भाग सँग जोडिई सकेको हुन्छ।

ऋचाहरूका अनुसार जीव व्यक्तिको हृदयको गहिराइमा केन्द्रित रहेर सम्पूर्ण शरीर भर विस्तारित भएको हुन्छ। यसमा रहेको पुरुष तत्व आफैमा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड (प्रकृति) सँग रहस्यमय एकरूपता कायम रहेर अस्तित्वमा रहेको हुन्छ। जीव भित्रको त्यो भिन्न अस्तित्व लाई सूक्ष्म (Subtle body) शरीर (लिङ्गम् liṅgam) भनिन्छ। सर्वसार उपनिषद् ७ (Sarvasāra Upaniṣad 7) अनुसार सूक्ष्म शरीरलाई मन र अन्य सूक्ष्म तत्त्वहरू (पञ्च तन्मात्रा) बाट निर्माण हुन्छ। जुन हृदयको गाँठोको रूपमा अस्तित्वमा रहन्छ। शरीरभित्रको यही सूक्ष्म गाँठोले निर्माण गर्ने चेतनालाई "क्षेत्रज्ञ" (kṣetrajña) भनिन्छ।

वेदको अनुसार सूक्ष्म शरीर (लिङ्ग शरीर) एक अमूर्त (अदृश्य) गुनको पक्ष निर्माण गर्ने तत्व हो। जुन मन, बुद्धि, अहङ्कार र अन्य सूक्ष्म तत्त्वहरू बाट निर्माण हुन्छ। भौतिक शरीरको विपरीत अदृश्य र सूक्ष्म रूपमा रहने सूक्ष्म शरीर हरेक जीवको जीवनको आधार हुने गर्दछ। जुन पुनर्जन्मको चक्रमा आत्मा सँगै यात्रा गर्दछ।

सूक्ष्म शरीरका विभिन्न तत्त्वहरूमा मन (मस्तिष्क वा विचार शक्ति) एक हो जुन सूक्ष्म शरीरको प्रमुख अङ्गको रूपमा रहन्छ। इच्छा, भावनाहरू र धारणा निर्माण गर्ने तत्त्वको रूपमा मनले भूमिका खेल्दछ। आफ्नो विभिन्न अनुभवहरू सँग मनकै कारण जोडिन पुग्ने

हुनाले व्यक्ति आफ्नो इन्द्रियहरूको नियन्त्रणमा बाँधिन पुग्दछ। जसलाई एट्याचमेन्ट अर्थात् लगाव भन्ने गरिन्छ। बुद्धि (बौद्धिक क्षमता) बुद्धि सूक्ष्म शरीरको अर्को भाग वा अङ्ग हो, जसले व्यक्तिलाई निर्णय गर्ने क्षमता प्रदान गर्दछ। सत्य-असत्य, धर्म-अधर्म र उपयुक्त-अनुपयुक्त बिचको भिन्नता पहिचान गर्नको लागि व्यक्तिको बौद्धिक क्षमता वा बुद्धि जिम्मेवार बन्दछ।

व्यक्तिमा हुने अहङ्कारका (इगो वा व्यक्तित्व चेतना) कारण व्यक्तिले आफूले आफूलाई 'म' भनेर चिन्न सक्दछ। जुन व्यक्तिको आत्म पहिचान हो। 'मेरो' र 'म' को अनुभूति लाई व्यक्तिको आत्म पहिचानले अनुभूतिको आधारमा सुदृढ बनाउने गर्दछ। अहङ्कारकै कारण व्यक्तिले आफ्नो अस्तित्वलाई पृथक् रूपमा अनुभव गर्न समेत सम्भव भएको हुन्छ।सूक्ष्म शरीरको निर्माणमा पञ्च तन्मात्रा (अन्य सूक्ष्म गुण तत्त्वहरू) समेतको भूमिका हुन्छ। पाँच प्रमुख तत्त्वहरूको सूक्ष्म रूपले पञ्च तन्मात्राको निर्माण गर्दछ। जसमा शब्द (ध्वनि), स्पर्श (सङ्केत), रूप (आकृति), रस (स्वाद), गन्ध (सुगन्ध) संलग्न हुन्छ।

सर्वसार उपनिषद् र वेदका अन्य व्याख्यानहरूले उल्लेख गरे अनुरूप सूक्ष्म शरीरको केन्द्र हृदयको केन्द्रमा गाँठोको रूपमा रहन्छ। हृदयको गाँठो भनिने उक्त संरचनालाई हृदय ग्रन्थि समेत भनिएको हुन्छ। हृदय ग्रन्थिको स्थानलाई आत्माको वासस्थान मानिन्छ। यहीँबाट चेतनशीलता सम्पूर्ण शरीरमा प्रवाहित हुन्छ।

सूक्ष्म शरीरको चेतनालाई आत्मा "**क्षेत्रज्ञ**" भनिन्छ। क्षेत्रज्ञको अर्थ आत्माको अनुभव गर्ने र त्यसलाई जान्ने भनिएको हो। जसलाई संसारको ज्ञान प्राप्त गर्ने माध्यम ठानिन्छ। क्षेत्रज्ञले व्यक्तिलाई भौतिक संसारको अनुभव गराउने र आत्मिक उन्नतिको मार्ग देखाउने दुवै काम गर्दछ। सनातन वैदिक मान्यतामा मृत्यु पछि स्थूल (भौतिक) शरीर समाप्त हुन्छ। तर सूक्ष्म शरीर जीवात्मा सँगै रहन्छ। त्यही सूक्ष्म शरीरले पुनर्जन्मको क्रममा नयाँ भौतिक शरीरको

निर्माण गर्ने गर्दछ। त्यही सूक्ष्म शरीर कर्मको आधारमा विभिन्न योनिहरूमा यात्रा गर्दछ। कर्मको आधारमा त्यस पछिको नयाँ जीवनको लागि थप आधार तय गर्दछ।

यो अर्थमा जीवन र मृत्युको रहस्य बुझ्न सूक्ष्म शरीरको ज्ञान र अध्ययन अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुने गर्दछ। कारण शरीर वा लिङ्ग शरीर समेत भनिने सूक्ष्म शरीर केवल एक अदृश्य संरचना मात्र होइन, व्यक्तिको चेतना, विचार, भावनाहरू र व्यक्तित्वको समेत समग्र जड रूपको नै हुने गर्दछ। जुन भौतिक शरीरको जस्तो भुतिक तत्व रूपको नरहेर अभौतिक रूपको सूक्ष्म गुणको जड रूपमा हुने गर्दछ। तसर्थ सूक्ष्म शरीर जीवनको एउटा यस्तो अदृश्य पक्ष हो, जसले मानिसको आफ्नै भौतिक र आत्मिक पक्षलाई संसार सँग जोड्ने काम गर्दछ। त्यसको गहिरो पक्षको ज्ञानले व्यक्तिलाई आफू र ब्रह्माण्ड बिचको सम्बन्ध बुझ्न, आत्मिक पक्ष महसुस गर्न र आफैलाई आफ्नो सत्य रूप चिन्न सहयोग पुर्‍याउने गर्दछ।

हृदयको गाँठो भनिने संरचनाले मनका कारण इच्छा र भावनाहरू धारण गर्दछ। निश्चित उपकरण विना मनले आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गर्न सक्दैन। त्यसैले मनको उपकरणको रूपमा काम गरेर धारण गरेको इच्छा र भावनाहरू पूर्ति गर्ने दिशामा शरीरले भूमिका खेल्दछ। जुन व्यक्तिको निर्णय गर्ने क्षमता बुद्धि (बौद्धिक क्षमता) समेतको उपयोग पश्चात् पूर्ति गर्ने दिशा उन्मुख हुने नहुने निश्चयमा पुग्दछ। यसरी कर्म गर्ने कारण शरीरको संरचना वाट क्षेत्रज्ञ स्वतन्त्र बनेमा मात्र व्यक्तिको आत्माले मोक्ष वा मुक्ति प्राप्त गर्दछ।

सामवेदको महत्त्वपूर्ण अंश छान्दोग्य उपनिषद्को ८.१.१ देखि ८.१.३ मा मानव हृदय भित्रको "दिव्य स्थान" र आत्मा-ब्रह्मको महिमा बारे गहिरो अवधारणा व्याख्या भएको छ। त्यहाँ व्यक्तिको चेतना रुपी अस्तित्व लाई ब्रह्माण्डीय चेतना सँग जोड्ने पक्ष बारेको गहिरो आध्यात्मिक शिक्षाहरू उपलब्ध छ।

अथ यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म

दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥

॥ छान्दोग्य उपनिषद् ८.१.१ ॥

यो शरीर ब्रह्मको नगर हो। यसभित्र कमलको आकारको एक वासस्थान (जसलाई हृदय भनिन्छ) छ। हृदय भित्र एउटा सानो स्थान छ। यस स्थानमा के छ (ब्रह्मको प्रतिनिधि "म" छ) भनेर जान्न, त्यहाँ त्यहाँ के छ भनेर जान्ने दृढ इच्छा शक्तिको (अध्यात्म ज्ञान) जरुरत हुन्छ।

यो ऋचा भन्दछ जुन आत्मा (ब्रह्मको प्रतिनिधि "म") मानव शरीरमा (पुरुष) छ, त्यही आत्मा ब्रह्ममाण्डमा छ। यो भनाइले आत्मा र ब्रह्म बिच अद्वैत सम्बन्ध रहेको बुझिन्छ। हृदयभित्रको चेतना र ब्रह्माण्डीय चेतना एउटै कुरा हो भन्ने समेत यसले प्रस्ट गर्दछ।

तं चेद्ब्रूयुर्यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म

दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशः किं तदत्र विद्यते यदन्वेष्टव्यं यद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति स ब्रूयात् ॥

छान्दोग्य उपनिषद् ८.१.२ ॥

यो शरीर ब्रह्मको नगर हो। किनकि यसभित्र एउटा कमलको आकारको वासस्थान (अर्थात् हृदय) छ। त्यस भित्रको सानो स्थान भित्र खोजी गर्दा अनन्त ब्रह्माण्डको प्रतिनिधि (आत्मा) भेटिन्छ। यसमा सम्पूर्ण सृष्टिको शक्ति, प्रकाश र चेतनाको समाविष्टता रहन्छ।

ऋचामा हृदयभित्रको सानो स्थानको चर्चा गर्दै भन्दछ। हृदयभित्रको सानो दिव्य स्थानले अनन्त ब्रह्माण्डको प्रतिनिधित्व गर्छ। यद्यपि यो आकारमा सानो छ, र पनि यसमा सम्पूर्ण सृष्टिको शक्ति, प्रकाश र चेतना समाविष्ट छ।

यसले देखाउँछ कि ब्रह्माण्डीय शक्ति हृदयभित्रै उपलब्ध छ।

यावान्वा अयमाकाशस्तावानेषोऽन्तर्हृदय अकाश उभे अस्मिन्द्यावापृथिवी अन्तरेव समाहिते उभावग्निश्च वायुश्च सूर्याचन्द्रमसावुभौ विद्युन्नक्षत्राणि यच्चास्येहास्ति यच्च नास्ति सर्वं तदस्मिन्समाहितमिति ॥

॥छान्दोग्य उपनिषद् ८.१.३ ॥

हृदयभित्रको स्थान बाहिरको आकाश जत्तिकै विशाल छ। यस भित्र स्वर्ग र पृथ्वी दुवै छन्। साथै अग्नि र वायु, सूर्य र चन्द्रमा, बिजुली र प्रकाश (तारा) पनि छन्। शरीरमा रहेको उक्त स्थान आत्मामा ब्रह्माण्डका सबै कुरा विद्यमान छ। ब्रह्माण्डका अनुभूति गरिने र नगरिने सबैका सबै कुराहरू यस आत्मामा समेत छ।

यस ऋचामा आत्माको गुणहरूको व्याख्या गर्दै भनिएको छ कि आत्मा पवित्र, शुद्ध, पापरहित र अनन्त छ। यो आत्मा नै ब्रह्म रुप हो, जसले शरीर, मन र इन्द्रियहरूको सीमाभन्दा बाहिर रहेर सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई आत्म सात गरिरहेको छ।

यसरी छान्दोग्य उपनिषद् ८.१.१-८.१.३ ले प्रस्ट गर्दछ कि मानव हृदयभित्र ब्रह्माण्डीय चेतना रहेको छ। आत्मा (आत्मन्) र ब्रह्मको यो एकता सम्पूर्ण सृष्टिको सार हो। यो सन्देशले मानिसलाई आफ्नो आन्तरिक चेतना के हो भन्ने बुझ्न सहयोग गर्दछ। जसले मोक्ष प्राप्त कसरी सम्भव हुन्छ भन्ने बुझ्न समेत सहयोग पुऱ्याउने गर्दछ।

जीवनको पटक पटक हुने पुनरावृत्तिको सम्बन्धको कुरा गर्दा वैदिक हिरण्य गर्भको अवधारणाको समेत ज्ञान हुन जरुरी हुन्छ। हिरण्य गर्भको अर्थ हो सुनौलो गर्भ अर्थात् कुनै पनि चिजमा रहेको सम्भावना रुपी क्षमता। वेदका अनुसार ब्रह्माण्ड हिरण्य गर्भ वाट उत्पन्न

भएको हो। जसलाई अमूर्त अर्थमा कसरी बुझ्न सकिन्छ भने जीवको लागि चाहिने पुरुषको सृष्टि, जीवन चक्र, व्यक्तिगत स्तरको जीवको जन्म, जीवन सञ्चालन, पुनः जन्मने नियतमा जीवनको नष्ट जसरी हुने गर्दछ त्यसरी नै प्रकृतिको सृष्टि, विभिन्न ब्रह्माण्डको जन्म, ब्रह्माण्डको जीवन चक्र, ब्रह्माण्ड अस्तित्वको सञ्चालन र पुनः जन्मने नियतमा अस्तित्वमा रहेको ब्रह्माण्डको ध्वंस हुने क्रिया समान रूपमा नियमित चलिरहने सांसारिक प्रक्रिया हो।

एष ब्रह्मैष इन्द्र एष प्रजापतिरेते सर्वे देवा इमानि च पञ्चमहाभूतानि पृथिवी वायुराकाश आपो ज्योतींषीत्येतानीमानि च क्शुद्रमिश्राणीव।

बीजानीतराणि चेतराणि चाण्डजानि च जारुजानि च स्वेदजानि चोद्भिज्जानि चाश्वा गावः पुरुषा हस्तिनो यत्किञ्चेदं प्राणि जङ्गमं च पतत्रि च यच्च स्थावरं सर्वं तत्प्रज्ञानेत्रं प्रज्ञाने प्रतिष्ठितं प्रज्ञानेत्रो लोकः प्रज्ञा प्रतिष्ठा प्रज्ञानं ब्रह्म ॥

॥ ऐतरेय उपनिषद् ३.३ ॥

ऐतरेय उपनिषद् (Aitareya Upanishad) ३.३ भन्दछ सृष्टिकर्ता ब्रह्मा; शासन गर्ने इन्द्र; प्रजाहरूको पिता प्रजापति (भगवान् अर्थात् कुनै पनि विषयका विज्ञ, समुदायको पथ प्रदर्शक), सबै देवता (शक्तिको श्रोत), पन्च तत्त्वहरू (पृथ्वी, वायु, आकाश, जल, र अग्नि), सूक्ष्म जीव, साना जीवहरू, दुवै प्रकारका अस्तित्वको (अपरा र परा)वीजहरू, अण्डाबाट जन्मिनेहरू, पसिनाबाट जन्मिनेहरू (कीटाणु, जीवाणु), गर्भबाट जन्मिनेहरू, अङ्कुरण हुने वनस्पतिहरू; घोडाहरू, गाईहरू, मानिसहरू, हात्तीहरू लगायत सास फेर्ने प्रत्येक चिज, चल्ने सबै कुरा, पखेटा भएका जीवहरू, नचल्ने जीवहरू आदि सबै चेतना (Consciousness i.e. Prajñānam, चैतन्य वा ज्ञान) द्वारा निर्मित र परिचालित

छन्। ज्ञानको जगमा अस्तित्वमा रहेका छन्। ज्ञान नै संसारको नेत्र हो। ज्ञान नै जीवनको सुनिश्चितताको आधार हो। ज्ञान नै शाश्वत ब्रह्म हो।

हृदि ह्येष आत्मा ।

अत्रैतदेकशतं नाडीनं तासां शतं

शतमेकैकस्या द्वासप्ततिर्द्वासप्ततिः

प्रतिशाखानाडीसहस्राणि

भवन्त्यासु व्यानश्चरति ॥

॥ प्रश्नोपनिषत् /तृतीयः प्रश्नः ३.६ ॥

प्रश्नोपनिषत् ३.६ अनुसार आत्माको केन्द्र हृदय हो। त्यहाँ वाट एक सय एक नाडीहरू (पल्स) उत्पन्न हुन्छ। प्रत्येक नाडीको एक सय शाखाहरू हुन्छन्। प्रत्येक शाखाका फेरि बहत्तर हजार उपशाखाहरू हुन्छन्। शारीरिक (Physical Realm) र सूक्ष्म (Subtle Realm) दुवै क्षेत्रमा जीवन शक्तिहरूको आपसी तालमेल (Harmony), सन्तुलन र उचित वितरणको सुनिश्चित गरी शरीरभरि फैलिने जीवन्त शक्ति (व्यान, Vyana / Breath, श्वास) तिनै नाडीहरूमा सञ्चार हुने गर्दछ। जसले गर्दा जीव जीवित रहन सम्भव हुन्छ।

यसको अर्थ, कुल नाडीहरूको संख्या (रक्तनली, स्नायुहरू) १०१ + १०१×१०० + १०१×१००×७२,००० = ७२७,२१०,२०१ हुन्छ। यसमध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण नाडी सुषुम्ना हो। हृदयबाट सुरु भई ७२,००० हित नाडीहरू मार्फत विभिन्न भागहरूमा विस्तार भई आत्मा कसरी शरीरमा पुनः प्रवेश गर्छ भन्ने कुरा **बृहदारण्यक उपनिषद् २.१.१९** मा वर्णन

छ। साथै, **कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद्** मा यी नाडीहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ, जसमा तिनीहरूको चार वटा विशेष रङ्गहरूको व्याख्या समेटिएको छ।

अथ यदा सुषुप्तो भवति ।

यदा न कस्य चन वेद ।

हिता नाम नाड्यो द्वासप्ततिः सहस्राणि हृदयात्पुरीततमभिप्रतिष्ठन्ते ।

ताभिः प्रत्यवसृप्य पुरीतति शेते ।

स यथा कुमारो वा महाराजो वा महाब्राह्मणो वाऽतिघ्नीमानन्दस्य गत्वा शयीत ।

एवमेवैष एतच्छेते ॥

॥ बृहदारण्यक उपनिषद् २.१.१९॥

जब आत्मा गहिरो निद्रामा जान्छ, त्यति बेला व्यक्ति भुसुक्कै निदाएको हुन्छ। त्यो बेला उसले केही पनि अनुभूति गरेको हुँदैन। त्यस बेला हृदयबाट प्रारम्भ भएर शरीरभरि फैलिएका ७२,००० हित नाडीहरू (hitā nerves) मार्फत आत्मा पुनः शरीरमा फर्किन्छ र शरीरमै वास गर्दछ। जसरी एउटा शिशु (Baby), सम्राट् (An emperor) वा एक महान् ब्राह्मण (A Noble Brāhmaṇa) परम आनन्द प्राप्त गरी (Acme of Bliss) जीवन बिताउँछ। त्यही चक्रमा रहेर शरीरमा रहन्छ।

तं होवाचाजातशत्रुर्यत्रैष एतद्बालाके पुरुषोऽशयिष्ट यत्रैतदभूद्यत एतदागाद्धिता नाम हृदयस्य नाड्यो हृदयात्पुरीततमभिप्रतन्वन्ति तद्यथासहस्रधा केशो विपाटितस्तावदण्व्यः पिङ्गलस्याणिम्ना तिष्ठन्ति । शुक्लस्य कृष्णस्य पीतस्य लोहितस्येति तासु तदा भवति । यदा

सुप्तःस्वप्नं न कञ्चन पश्यत्यस्मिन्प्राण एवैकधा भवति तथैनं वाक्सर्वैर्नामभिः सहाप्येति चक्षुः सर्वै रूपैः सहाप्येति श्रोत्रं सर्वैः शब्दैः सहाप्येतिमनः सर्वैर्ध्यातैः सहाप्येति स यदा प्रतिबुध्यते यथाग्नेर्ज्वलतो सर्वा दिशो विस्फुलिङ्गा विप्रतिष्ठेरन्नेवमेवैतस्मादात्मनः प्राणा यथायतनंविप्रतिष्ठन्ते प्राणेभ्यो देवा देवेभ्यो लोकास्तद्यथा क्षुरः क्षुरध्यानेऽवहितः स्याद्विश्वंभरो वा विश्वंभरकुलाय एवमेवैष प्राज्ञ आत्मेदंशरीरमात्मानमनुप्रविष्ट आ लोमभ्य आ नखेभ्यः ॥

॥ कौषीतकिब्राह्मणोपनिषत् ४. १९ ॥

तमेतमात्मानमेतमात्मनोऽन्ववस्यति यथा श्रेष्ठिनं स्वास्तद्यथा श्रेष्ठैः स्वैर्भुङ्क्ते यथा वा श्रेष्ठिनं स्वा भुञ्जन्त्येवमेवैषप्राज्ञात्मैतैरात्मभिर्भुङ्क्ते । एवं वै तमात्मानमेत आत्मानो भुञ्जन्ति । स यावद्ध वा इन्द्र एतमात्मानं न विजज्ञे तावदेनमसुरा अभिबभूवुः । सयदा विजज्ञेऽथ हत्वासुरान्विजित्य सर्वेषां देवानां श्रैष्ठ्यं स्वाराज्यमाधिपत्यं परीयाय एवैवं विद्वान्सर्वान्पाप्मनोऽपहत्य सर्वेषां भूतानां श्रैष्ठ्यंस्वाराज्यमाधिपत्यं पर्येति य एवं वेद य एवं वेद ॥

॥ कौषीतकिब्राह्मणोपनिषत् ४. २० ॥

हृदय केन्द्र वाट हित नामका नाडीहरू (Hitā Nerves) मार्फत व्यक्तिको हृदयबाट शरीरका सबै तर्फ फैलिन्छन्। ती नाडीहरू एक हजार भागमा विभाजित गरिएको केशजस्तै अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छन्। सेतो, कालो, पहेँलो र रातो रङ्गहरूको पातलो सार अर्थात् फुट प्रिन्ट युक्त हुन्छन्। जब निदाएको व्यक्ति कुनै सपना नदेखी रहेको सुषुप्त अवस्थामा हुन्छ तव यी नाडीहरूमा सञ्चार हुने आत्माको वास निद्रामा हुने गर्दछ। जहाँ उ केवल प्राण सँग एकरूपमा विलीन हुन्छ। त्यस बेला सबै प्रकारका वाणीहरू यसमा नै विलीन हुन्छ। सबै रूप सहितको दृष्टि समेत यसमै विलीन हुन्छ। सबै ध्वनि सहितको सुनिएका आवाजहरू तथा मनमा उठेका सबै विचार हरू समेत यसैमा विलीन हुन्छ। जब व्यक्ति ब्युँझिन्छ, त्यसपछि ज्वालामुखीको आगोबाट झरेको झर्रा जतातततै फैलिएजस्तै आत्मा बाट प्राणहरू

आफ्नो-आफ्नो स्थानतर्फ फैलिन्छन्। प्राणहरूबाट देवताहरू (इन्द्रियहरू) उत्पन्न हुन्छन् र देवताहरू (शक्तिहरू) बाट संसारहरूको अनुभूति हुन्छ। जसरी एक छुरी लाई छुरीको खोलमा राखिन्छ, वा आगोलाई अग्नि कुण्डमा राखिन्छ, त्यसै गरी यो चेतन आत्मा शरीरमा भित्र सर्वत्र पस्दछ। सम्पूर्ण कपाल र नङसम्म समेत फैलिन्छ।

यो प्रक्रियामा शरीरभर फैलिएका आत्माहरू यसको प्रमुख आत्मामा अर्थात् आत्माको हृदय केन्द्रमा निर्भर रहन्छन्। जसरी मानिसहरूले आफ्नो मुखियाको अनुसरण गर्छन् वा जसरी मुखियाको आफ्ना जनहरूले सेवा गर्छन् त्यसै गरी, शरीरभर फैलिएका आत्माका अंशहरू (अन्य आत्माहरू) ले पनि आफ्नो प्रमुख आत्माको नियन्त्रणमा रहेर त्यसको सेवा र सहयोगमा नियमित रहने गर्छन्। इन्द्रले जबसम्म यस आत्माको वास्तविकता बुझ्न सकेनन्, तबसम्म उनी असुरहरूसँग पराजित बने। तर जब उनले ती आत्मालाई पहिचान गरेर त्यसको महत्त्व बुझ्न सके, तब उनले असुरहरूलाई पराजित गरेर विजय प्राप्त गरे। यस विजयसँगै, उनले सबै देवताहरू र प्राणीहरूमा श्रेष्ठताको स्थान प्राप्त गरे। स्वामित्व र सर्वोच्चता हासिल गरे। त्यसै गरी जब जो कोहीले आत्माको यस सत्यलाई बुझ्दछ, उसले पनि सबै प्राणीहरूमा श्रेष्ठता, स्वामित्व र सर्वोच्चता प्राप्त गर्दछ। जसले यो ज्ञान प्राप्त गर्दछ, उसले त्यो सर्वोच्च स्थान हासिल गर्छ। (**कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद् ४.१९ र ४.२०**)।

भगवद्गीतामा नवजात शिशुको जन्मको समयमा पूर्व जन्मको स्मरणहरू उसको मस्तिष्कको स्मरणहरू बाट (Secure Erase or Memory Sanitization) कसरी मेटिन पुग्दछ (Wiping out or Formatting) भन्ने बारे भनिएको छ:

इच्छाद्वेषसमुत्थेन द्वन्द्वमोहेन भारत ।

सर्वभूतानि सम्मोहं सर्गे यान्ति परन्तप ॥ ७-२७ ॥

जीव जन्मिँदा प्राकृतिक रूपमा नै चाहना / इच्छा (Desire) र द्वेष / ईर्ष्या (Hate) रुपी चित्त वृत्ति (गुण) सहित जन्मेको हुन्छ। चाहना र ईर्ष्या बीचको अन्तर द्वन्द्व (Duality) लाई मोह (Illusion) भनिन्छ। जन्मको समयमा मोहको जालोमा रहने प्राणीहरूमा द्वैत भ्रम (Duality) को विकास हुन्छ। द्वैत भ्रमका कारण व्यक्तिमा चाहना र ईर्ष्या सहित अघि बढ्ने चरित्र निर्माण हुन्छ। प्राकृतिक रूपमै यसरि विकसित हुने द्वैत भ्रम रूपी मोहको जालो रूपी चित्त वृत्तिका कारण व्यक्तिको पहिलेका जीवनसँग सम्बन्धित अस्तित्वहरूको स्मरणहरू उसको मस्तिष्कको स्मरणहरूबाट मेटिन पुग्दछ। जसको कारण जन्मिँदाको समयमा व्यक्तिमा आफ्नो पूर्व जन्मको स्मरणहरू रहने गर्दैनन् (जुन फरक रुपमा डिएनए आदिमा भने रहन्छ)।

गर्भोपनिषत् १७

॥ Garbha Upanishad ॥

(गर्भ उपनिषद्को पाठ)

॥ गर्भोपनिषत् ॥ कृष्ण यजुर्वेद, सामान्य उपनिषद् ॥

यद्गर्भोपनिषद्वेद्यं गर्भस्य स्वात्मबोधकम् ।

शरीरापह्नवात्सिद्धं स्वमात्रं कलये हरिम् ॥

गर्भोपनिषद्ले गर्भको स्वभाव र आत्मबोधलाई प्रकट गर्छ। शरीरलाई परित्याग गरेर सत्यमा स्थापित हुने, त्यो परमेश्वर "म (हरि)" लाई म नमन गर्छु।

ॐ सह नाववतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ अर्थात् प्रकृतिले हाम्रो रक्षा गर्दछ। हामीलाई पालनपोषण गर्दछ। प्रकृतिले हामीलाई सबै प्रकारको ऊर्जा उपलब्ध गराउँदै, प्रकृति-मैत्री भएर आफ्नो कर्म गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ। अध्ययनमार्फत हामी आफ्नो बुद्धिलाई सत्यको पहिचान गरी प्रभावकारी बनाउन

संकल्पित रहन सक्छौँ। इच्छा र ईर्ष्याको द्वन्द्वले विकास गर्ने मोहको जालो रूपी भ्रमलाई छिचोलेर, हामीले निर्विवाद सत्यको पहिचान गर्न सकौँ। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

ॐ पञ्चात्मकं पञ्चसु वर्तमानं षडाश्रयं

षड्गुणयोगयुक्तम् ।

तत्सप्तधातु त्रिमलं द्वियोनि

चतुर्विधाहारमयं शरीरं भवति ॥

शरीर पाँच तत्वहरू (पञ्च तत्व - आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) बाट बनेको हुन्छ। पाँच इन्द्रियहरूमा (ज्ञानेन्द्रिय - कान, छाला, आँखा, जिब्रो, नाक) अडिएको हुन्छ। छ प्रकारका खाद्य अनुभूतिका आधार (खाद्यका छ स्वाद - गुलियो, अमिलो, नुनिलो, तितो, पिरो, र टर्रो) रसहरूमा निर्भर रहन्छ। छ गुणहरूसँग (छ अवस्थागत परिवर्तन - अस्तित्वमा आउनु, जन्मिनु, वृद्धि हुनु, परिपक्व हुनु, क्षयीकरण हुनु, र मर्नु) जोडिएका सात धातुहरू (तन्तुहरू - सेतो आमाशय रस, रातो रगत, अपारदर्शी मासु, खरानी रङ्गको बोसो, पहेँलो हड्डी, खैरो मासी, र पहेँलो-सेतो डिम्ब तथा वीर्य मिश्रित कोशिका) बाट बनेको हुन्छ। तीन प्रकारका अशुद्धिहरू (दोष - कफ, पित्त, र वात) सहित मूलतः दुई प्रकारका लिङ्गमा (लिङ्ग - स्त्री र पुरुष) देखिने शरीर चार प्रकारका भोजन (ठोस भोजन अन्न, तरल भोजन पेय, चपाउन सकिने भोजन चर्व्य र चाट्न सकिने भोजन लेह्य) द्वारा पोषित हुन्छ।

पञ्चात्मकमिति कस्मात् पृथिव्यापस्तेजोवायुराकाशमिति।

अस्मिन्पञ्चात्मके

शरीरे का पृथिवी का आपः किं तेजः को वायुः किमाकाशम्।

तत्र यत्कठिनं सा पृथिवी यद्द्रवं ता आपो यदुष्णं

तत्तेजो यत्सञ्चरति स वायुः यत्सुषिरं तदाकाशमित्युच्यते ॥

यो कसरी पञ्चात्मक (पाँच-तत्वीय) हुन्छ? पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाशका कारण। यस पाँच तत्वले बनेको शरीरमा, पृथ्वी के हो? जल के हो? अग्नि के हो? वायु के हो? र आकाश के हो? जुन कडा छ, त्यो पृथ्वी हो। जुन तरल छ, त्यो जल हो। जुन तातो छ, त्यो अग्नि हो। जुन चलायमान छ, त्यो वायु हो। र जुन खाली स्थान छ, त्यो आकाश हो।

तत्र पृथिवी धारणे आपः पिण्डीकरणे तेजः प्रकाशने

वायुर्गमने आकाशमवकाशप्रदाने। पृथक् श्रोत्रे

शब्दोपलब्धौ त्वक् स्पर्शे चक्षुषी रूपे जिह्वा रसने

नासिकाऽऽघ्राणे उपस्थश्चानन्दनेऽपानमुत्सर्गे बुद्ध्या

बुद्ध्यति मनसा सङ्कल्पयति वाचा वदति ।

जहाँ पृथ्वी आधारका (Support) लागि, जल एकताका (Consolidate) लागि, अग्नि प्रकाशका (Light & Making Form Visible) लागि, वायु गतिका लागि (Movement), र आकाश स्थान (Space) उपलब्ध गराउनका लागि हो। पृथक रूपमा हेर्दा कान शब्द वा ध्वनि सुन्नका लागि, छाला स्पर्शका लागि (Touch), आँखा रूप (Forms) हेर्नका लागि, जिब्रो स्वादका लागि, र नाक गन्धका लागि हो। जनेन्द्रिय सुखका लागि र अपान (Apāna मल, मुत्र द्वार) विसर्जनका लागि हो। बुद्धिमता

(Intellect) बुद्धि (Buddhi) द्वारा जानिन्छ, मन (Manas) द्वारा कल्पना र दृष्टिकोण (Envisions) पैदा हुन्छ। वाणी (vāk) द्वारा वाक्य (Sound) आदि बोलिन्छ।

षडाश्रयमिति

कस्मात् मधुराम्ललवणतिक्तकटुकषायरसान्विन्दते।

षड्जर्षभगान्धारमध्यमपञ्चमधैवतनिषादाश्चेति।

इष्टानिष्टशब्दसंज्ञाः प्रतिविधाः सप्तविधा भवन्ति ॥ १ ॥

छ आधार कसरी हुन्छ? भन्ने सन्दर्भमा भनिएको छ, खाद्यका छ स्वादहरू गुलियो, अमिलो, नुनिलो, पिरो, तितो, र टर्रो हुन्। ध्वनिहरू षड्ज (ṣaḍja), ऋषभ (ṛṣabha), गान्धार (gāndhāra), पञ्चम (pancama), मध्यम, (madhyama), धैवत (dhaivata), र निषाद (niṣāda) गरी सात प्रकारका हुन्छन्। आवेग (उत्साह) र भक्ति भावसँग मिलेर उल्लेखित सात प्रकारका ध्वनिहरूले कहिले मनमोहक लाग्ने ध्वनिहरूको निर्माण गर्दछन् भने कहिले मनमोहक नलाग्ने प्रकारका ध्वनिहरूको निर्माण गर्न पुग्दछन्।

शुक्लो रक्तः कृष्णो धूम्रः पीतः कपिलः पाण्डुर इति।

सप्तधातुमिति कस्मात् यदा देवदत्तस्य द्रव्यादिविषया

जायन्ते ॥ परस्परं सौम्यगुणत्वात् षड्विधो रसो

रसाच्छोणितं शोणितान्मांसं मांसान्मेदो मेदसः

स्नावा स्नाव्नोऽस्थीन्यस्थिभ्यो मज्जा मज्ज्ञः शुक्रं

शुक्रशोणितसंयोगादावर्तते गर्भो हृदि व्यवस्थां

नयति। हृदयेऽन्तराग्निः अग्निस्थाने पित्तं पित्तस्थाने

वायुः वायुस्थाने हृदयं प्राजापत्यात्क्रमात्॥ २॥

कुनै पनि व्यक्तिले (देवदत्त) जब खाना खान्छ, उसले पोषण प्राप्त गर्दछ। इन्द्रिय भोगको अनुभूति गराउन खानाको सार तत्वबाट सात धातु (तन्तु)हरूको निर्माण हुने गर्दछ। सात धातुहरू शरीरका आधारभूत तन्तुहरू हुन्, जसले जीवनलाई कायम राख्छन्। सात धातुहरू सेतो, रातो, अपारदर्शी, धुँवाधार खरानी रंग, पहेंलो, खैरो र पहेँलो-सेतो रंगका हुन्छन्। यी रंगले शरीरका विविध गुण र अवस्थाहरूलाई देखाउँछन्।

खाद्यका (छ स्वाद - गुलियो, अमिलो, नुनिलो, तितो, पिरो, र टर्रो) रसहरूको गुणहरूको उचित संयोजन गर्दै यिनीहरूले छ प्रकारका रस (Six types of Chyle) उत्पन्न गर्ने गर्दछन्। खानाको पाचनपछि पहिलो उत्पन्न हुने तन्तु प्लाज्मा रस हो, जसले शरीरका सबै भागलाई पोषण पुर्‍याउँछ। प्लाज्मा रसबाट रगत बन्छ, जसले शरीरलाई प्राण र अक्सिजन पुर्‍याउँछ। रगतबाट मासु बन्छ, जसले शरीरलाई बल र संरचना दिन्छ। मासुबाट बोसो बन्छ, जसले ऊर्जा र इन्सुलेसन (स्नेहन) प्रदान गर्छ। बोसोबाट हड्डी बन्छ, जसले शरीरलाई संरचना दिन्छ। हड्डीबाट मासि (मज्जा) बन्छ, जसले शरीरको जीवन शक्ति र प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। मासिबाट शुक्र (वीर्य / प्रजनन तन्तु - शुक्राणु, अण्डाणु) बन्छ, जसले प्रजननमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। शुक्र (वीर्य) र रक्तको (रगत) संयोजनबाट गर्भ (भ्रूण) निर्माण हुन्छ। भ्रूणको वृद्धि आमाको मुटुको धड्कन र भ्रूणको आफ्नै मुटुको धड्कनबाट नियन्त्रण हुन्छ।

हृदय भित्री अग्निको स्थान हो, जसले शरीरका सबै पाचन र प्रक्रियाहरूलाई संचालन गर्छ। अग्निबाट पित्त उत्पन्न हुन्छ, जसले पाचन र शारीरिक चक्रलाई नियन्त्रण गर्छ। पित्त वायुद्वारा चल्छ, जसले ऊर्जा र पोषणलाई शरीरभरि पुर्‍याउँछ। शरीर र धातुहरूको वृद्धि प्राकृतिक

नियम अनुसार हुन्छ, जसलाई प्रजापतिको (सृष्टिकर्ताको) नियम भनिन्छ। सात धातुहरू जीवनका आधारभूत तन्तुहरू हुन्, जुन निश्चित क्रमगत रुपमा खानाबाट बन्ने गर्दछ। सात धातुहरूले शरीरलाई जीवन शक्ति, प्रजनन क्षमता र स्वास्थ्य कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यो प्रक्रिया भित्री अग्नि, पाचन ऊर्जा र जीवन शक्तिको समन्वयद्वारा सञ्चालन हुन्छ।

ऋतुकाले सम्प्रयोगादेकरात्रोषितं कलिलं भवति

सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं भवति अर्धमासाभ्यन्तरेण पिण्डो

भवति मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति मासद्वयेन शिरः

सम्पद्यते मासत्रयेण पादप्रवेशो भवति।

जब ऋतु (महिनावारी चक्र) समयमा पुरुष र महिलाको मिलन हुन्छ, त्यसको एक रातपछि भ्रूण अर्ध-द्रव (semi-fluid) मिश्रित (कलिल) अवस्थामा रहन्छ। सात रात बितेपछि भ्रूण फोकाजस्तो (थोप्लो थोप्लो गाँजिलो Bubbles)बन्न थाल्छ। यो गाँजिलो भ्रूण भ्रूणको प्रारम्भिक विकासको संकेत हो। पन्ध्र दिनभित्र, भ्रूण ठोस गोलो (पिण्ड) आकार लिन्छ। यो भ्रूणको अर्को चरणको विकास हो। एक महिनाभित्र, भ्रूण अझ कडा र स्थिर हुन्छ। यस चरणमा भ्रूणको आकार र संरचना स्थिर हुँदै जान्छ। दुई महिनाभित्र भ्रूणको टाउको विकास हुन्छ। टाउको भ्रूणको पहिलो ठोस संरचना हो, जुन प्रायः यो समयमा स्पष्ट हुन्छ। तीन महिनाभित्र भ्रूणका खुट्टाहरू विकास गर्न थाल्छन्। यो भ्रूणको शरीरको विस्तारको संकेत हो।

अथ चतुर्थे मासे

जठरकटिप्रदेशो भवति । पञ्चमे मासे पृष्ठवंशो भवति।

षष्ठे मासे मुखनासिकाक्षिश्रोत्राणि भवन्ति।

चौथो महिनामा पेट र कम्मरको भाग बन्दछ। पाँचौं महिनामा ढाडको हड्डी (मेरुदण्ड) को निर्माण हुन्छ। छैठौं महिनामा मुख, नाक, आँखा र कानको विकास हुन्छ।

सप्तमे मासे जीवेन संयुक्तो भवति।

अष्टमे मासे सर्वसम्पूर्णो भवति।

सातौं महिनामा भ्रूणमा जीव (चेतन आत्मा) प्रवेश गर्दछ। आठौं महिनामा यो सबै हिसाबले पूर्ण रूपमा विकसित हुन्छ।

पितू रेतोऽतिरिक्तात् पुरुषो भवति। मातुः

रेतोऽतिरिक्तात्स्त्रियो भवन्त्युभयोर्बीजतुल्यत्वान्नपुंसको भवति।

यदि बाबुको वीर्य (रेतस्) गुण अधिक बलियो बन्यो भने भ्रूण पुरुष बन्छ। यस अवस्थामा बाबुको वीर्यको पुरुष गुणको योगदानले भ्रूणको विकासलाई पुरुषतर्फ ढल्काउँछ। यदि आमाको बीज (रेतस्) गुणको पल्ला भारी देखियो भने भ्रूण स्त्री लिङ्गको बन्छ। यस अवस्थामा आमाको योगदानले भ्रूणलाई स्त्रीको रूपमा विकास गराउँछ। यदि दुवैको बीज (रेतस् वा क्रोमोजोम) समान रूपले बलियो बन्यो भने भ्रूण नपुंसक (An Intersexual i.e., Napuṃsaka) बन्छ। अर्थात् यो न त पूर्ण रूपमा पुरुष हुन्छ, न त नारी। यो विशेष अवस्था हो, जहाँ दुवै पक्षको समान गुणको प्रभावको कारणले परिणाम देखिन्छ।

व्याकुलितमनसोऽन्धाः खञ्जाः कुब्जा वामना

भवन्ति। अन्योन्यवायुपरिपीडितशुक्रद्वैध्याद्द्विधा

तनुः स्यात्ततो युग्माः प्रजायन्ते॥

यदि गर्भाधानको समयमा आमाबाबुको मन अशान्त, तनावपूर्ण वा अस्वस्थ छ भने, यसले भ्रूणको सही विकासमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। यसको परिणामस्वरूप बच्चा अन्धो, लङ्गडो, कूबडिएको (कुब्ज) वा होचो (वामन) हुन सक्छ। त्यस्तै, गर्भाधानको समयमा उनीहरू तनावमा छन् वा वायु (ऊर्जा प्रवाह) असन्तुलित छ भने, भ्रूणको विकासमा समस्या आउन सक्छ। कहिलेकाहीँ प्राणवायु गडबड भई बीज दुई भागमा बाँडिएर जुम्ल्याहा बच्चाको जन्म हुन सक्छ।

पञ्चात्मकः समर्थः

पञ्चात्मकतेजसेद्धरसश्च सम्यग्ज्ञानात् ध्यानात्

अक्षरमोङ्कारं चिन्तयति। तदेतदेकाक्षरं ज्ञात्वाऽष्टौ

प्रकृतयः षोडश विकाराः शरीरे तस्यैवे देहिनाम्।

पाँच प्रकारका पञ्च तत्वहरू (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी तत्व) को सन्तुलित संयोजनले पाँच तत्वहरूको सामञ्जस्यपूर्ण शक्ति वा ऊर्जा (पञ्चात्मक आत्मा) को निर्माण गर्दछ। पञ्चात्मक आत्माले यी पाँच तत्वहरूलाई नियन्त्रित गरेर शरीरलाई चलाउँछ, जसलाई व्यक्तिको बुद्धिमता (बुद्धि) भनिन्छ। सन्तुलित बुद्धिमताले सत्य ज्ञानलाई ग्रहण गर्दछ। सही ज्ञानको माध्यमबाट "ॐ" को महत्व बोध गरी व्यक्तिले "ॐ" ध्यान गर्न थाल्दछ। "ॐ"

को ज्ञान प्राप्त भएपछि, व्यक्तिलाई आठ प्रकृति र आठ प्रकृतिहरूबाट उत्पन्न हुने सोह्र विकारहरू शरीरमा रहेको आत्मासँग सम्बन्धित छन् भन्ने बारेमा अनुभूति हुन्छ।

नोट: शरीरका आठ मुख्य प्रकृतिहरूमा १) पाँच इन्द्रियहरू (ज्ञानेन्द्रिय) जस्तै आँखा (देख्ने), कान (सुन्ने), नाक (सुँघ्ने), जिब्रो (चाख्ने), छाला (छुने/स्पर्श); २) मन (सोच्ने शक्ति); ३) बुद्धि (निर्णय गर्ने शक्ति वा बुद्धिमता); ४) अहंकार (आत्मपहिचानको भाव) पर्दछन्। यी आठ प्रकृतिहरूबाट उत्पन्न हुने सोह्र विकारहरू निम्न अनुसार छन्:

१) पाँच कर्मेन्द्रियहरू (क्रियाशील अंगहरू) मा देखिने विकार - हात, खुट्टा, मुख (बोल्ने शक्ति), गुद (मल त्याग गर्ने शक्ति), उपस्थ (प्रजनन शक्ति)।

२) पाँच ज्ञानेन्द्रियहरूमा देखिने विकार - आँखा (देख्ने), कान (सुन्ने), नाक (सुँघ्ने), जिब्रो (चाख्ने), छाला (छुने/स्पर्श)।

३) पाँच महाभूतहरू (पन्च तत्व) मा देखिने विकार: पृथ्वी (Earth) वा शरीरको ठोस भाग (जस्तै हड्डी, मासु), जल (Water) जस्तै शरीरको तरल पदार्थ (जस्तै रगत, रस), अग्नि (Fire) जस्तै शरीरको ताप र ऊर्जा (जस्तै पाचन शक्ति), वायु (Air) जस्तै शरीरभित्रको प्राण वायु (सास चलाउने शक्ति) र आकाश (Ether/Space) जस्तै शरीरभित्रको खाली ठाउँ (जस्तै कोशिकाहरूबीचको स्थान)।

४) मनमा (सामान्य मनोवृत्ति) देखिने विकार जस्तै मनको विकार जसले शरीरका सबै गतिविधिहरूमा मध्यस्थता गर्दछ।

आठ प्रकृतिहरूले शरीरका आधारभूत कार्यहरूलाई निर्देशित गर्छन्। तिनीहरूमा देखिने सोह्र विकारहरूले इन्द्रिय, कर्म, र तत्वहरूमा विविध कार्य अवरोध सिर्जना गर्छन्। यी सबै मिलेर शरीरको संरचना र कार्य प्रभावकारिताको अवस्थाको निश्चय गर्ने गर्दछन्।

थप व्यख्या: "ॐ" मा ध्यान गर्नु वैदिक दृष्टिकोणबाट आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने र ब्रह्माण्डीय ऊर्जा संग सन्तुलनमा बस्ने प्रक्रिया हो। यो विज्ञान र अध्यात्मको संगम हो, जसले चेतना र ब्रह्माण्डीय कम्पनको गहिरो सम्बन्धलाई प्रकट गर्छ। "ॐ" मा ध्यान गर्दा, साधकको मनले धेरै सम्भावनाहरूलाई एउटै उद्देश्यमा (क्वान्टम सुपरपोजिशन) बदल्न सक्छ, जसले साधकको विभाजित मानसिक तरंगलाई संगठित तरंग संरचनामा (Coherent Wave Function) बदल्छ।

वैदिक परम्परामा, "ॐ" ध्यानको व्यावहारिक उद्देश्य व्यक्तिलाई आफू ब्रह्माण्डको अंशको रूपमा रहेको आत्मज्ञान र अनुभूति गराउनु हो। यसले व्यक्तिमा ऊर्जा सन्तुलन ल्याएर शरीर, मन, र आत्मालाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जा संग सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

यस प्रक्रियामा, व्यक्तिले आफ्नो मानसिक अशान्ति घटेर शान्ति र धन्यताको अनुभूति प्राप्त गर्दछ। त्यही समयमा, उसको सोचमा समेत अत्यधिक स्पष्टता आएको महसुस हुन्छ। यसको मुख्य कारण, त्यो अवस्थामा उसको ऊर्जा प्रणाली (प्राणमय कोश) सुदृढ बनेको हुन्छ, जसले शारीरिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। साथै, उसले आफ्नो शरीरको ऊर्जा सार्वभौम ऊर्जा क्षेत्रसँग एकीकृत भएको गहिरो अनुभूति पनि गर्दछ।

अथ मात्राऽशितपीतनाडीसूत्रगतेन प्राण आप्यायते। अथ

नवमे मासि सर्वलक्षणसम्पूर्णो भवति पूर्वजातीः स्मरति

कृताकृतं च कर्म विभाति शुभाशुभं च कर्म विन्दति ॥३ ॥

आमा र बच्चाको सम्बन्ध नाभिनाल (umbilical cord) मार्फत हुन्छ, जुन बच्चाको पोषण र श्वासप्रश्वासको मुख्य स्रोत हो। आमाले खाएको (आशित) र पिएको (पीत) पदार्थका पोषक तत्वहरू नाडीहरू र रक्त नलीहरू मार्फत बच्चाको शरीरमा प्रवेश गर्छन्।

यसले बच्चाको जीवन शक्तिलाई पोषण प्रदान गर्दै उसको शारीरिक र मानसिक विकासलाई सहयोग पुऱ्याउँछ। नवौँ महिनामा भ्रूण पूर्ण रूपमा विकसित हुन्छ। बच्चाको बाह्य र आन्तरिक अङ्गहरू पूर्णतामा पुग्छन्। बाहिरी लक्षणहरू, जस्तै आँखा, कान, हात, खुट्टा, छाला, र शरीरको सम्पूर्ण संरचना नवौँ महिनामा पूर्ण हुन्छ। बच्चाको हड्डी, मासु, र नाडी प्रणाली (nervous system) पनि पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेका हुन्छन्। बच्चा अब जन्मका लागि तयार अवस्थामा रहन्छ। आत्माले गर्भावस्थामा आफ्नो अघिल्लो जन्मका घटनाहरू सम्झन्छ। बच्चाले आफ्नो अघिल्लो जन्मका सबै अनुभवहरू, राम्रो र नराम्रो कर्महरूको चेतनामा स्मरण गर्दछ। आफ्नो जीवनमा गरेको राम्रो (शुभ) र नराम्रो (अशुभ) कर्महरूको बोध गर्दै, गरेको (कृत) र नगरेको (अकृत) कर्महरूको फलको (फल श्रुति) आधारमा आत्माको नियमित यात्रा अनुरूप नयाँ जीवनको प्रारम्भ भएको स्मरण उसले गर्दछ। गर्भावस्थामा यी सबै कुरा अनुभव गरिरहेको आत्माले बच्चाको जब जन्म हुन्छ त्यो समयमा बच्चाको स्मृति वाट ती कुराहरू मेटिन पुग्दछ।

नानायोनिसहस्राणि दृष्ट्वा चैव ततो मया।

आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च विविधाः स्तनाः॥

जातस्यैव मृतस्यैव जन्म चैव पुनः पुनः।

अहो दुःखोदधौ मग्नः न पश्यामि प्रतिक्रियाम्॥

यन्मया परिजनस्यार्थे कृतं कर्म शुभाशुभम्।

एकाकी तेन दह्यामि गतास्ते फलभोगिनः॥

गर्भमा रहँदा बच्चाले सोचिरहेको हुन्छ कि मैले हजारौं जन्म र विभिन्न योनिहरूमा जीवन बिताएको छु। अनगिन्ति जीवनका यात्राहरूमा मैले अनेकथरी खाना खाएको छु र धेरै

प्रकारका आमाको स्तनपान गरेको छु। मेरो बारम्बार जन्मने, मर्ने, अनि फेरि जन्म लिने चक्र चलिरहेको छ।

म यो दुःखको महासागरमा डुबिरहेको छु, तर यसको कुनै समाधान देखिरहेको छैन। आफ्ना शुभ र अशुभ कर्महरूको सम्झना गर्दा, ती कर्महरूको फल भोग्ने शरीरहरू त हराइसकेका छन्। तर म एक्लै ती कर्महरूको परिणामको दुःख भोगिरहेको छु।

परिवार र अरूका लागि मैले गरेका शुभ वा अशुभ कर्मका फल अरूले भोगिसकेका छन्। अब म केवल एक्लो छु, र मेरा तिनै कर्मले मलाई जलाइरहेको छ।

यदि योन्यां प्रमुञ्चामि सांख्यं योगं समाश्रये।

अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम्॥

यदि योन्यां प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये महेश्वरम्।

अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम्॥

आत्माले गर्भमा रहँदा जीवनका दुःख र अशुभ कर्महरूबाट मुक्त हुने आफ्नो इच्छा प्रकट गर्दछ। त्यसका लागि आफूले सत्य ज्ञान (साङ्ख्य योग) र परमात्मा (महेश्वर) को शरण लिने (प्रकृति मैत्री कर्म गर्ने) संकल्प गर्दछ। उसले संकल्प गर्दछ कि यदि म यो गर्भबाट बाहिर निस्किन्छु भने, म साङ्ख्य योगको शरण लिनेछु। साङ्ख्य योगले मेरो सबै अशुभ कर्महरू नाश गर्नेछ। मलाई मुक्ति (आत्मिक स्वतन्त्रता) प्रदान गर्नेछ। यदि म यो गर्भबाट बाहिर निस्किन्छु भने, म परमात्मा (महेश्वर / भगवान शिव) को शरण लिनेछु। महेश्वरले पनि मेरा सबै दुःख र अशुभ कर्महरू समाप्त पार्नेछन्, जसले गर्दा मलाई मोक्ष (मुक्ति) प्राप्ति हुनेछ।

नोटः साङ्ख्यको अर्थ ज्ञान वा गणना भन्ने लाग्दछ। जीवन, सृष्टि र आत्माको वास्तविक स्वरूप बुझाउने वैदिक दर्शनको एक महत्त्वपूर्ण शाखा साङ्ख्य हो। साङ्ख्य दर्शनले सृष्टिका २५ तत्त्वहरूको विश्लेषण गर्छ, जसमध्ये सबै भौतिक सृष्टि उत्पन्न हुने प्रकृति (प्रारम्भिक ऊर्जा), सधैं स्थिर, अवलोकनकर्ता रुपको अविकारी र चैतन्यशील रहने पुरुष (चेतन आत्मा) वारेको सत्य ज्ञान रहेको छ। साङ्ख्य दर्शनले आत्मा र प्रकृतिको भिन्नता बुझाएर व्यक्तिलाई मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त गर्ने यात्रामा लैजान सहयोग गर्छ। योग भनेको आत्मा (पुरुष) र ब्रह्म (परमात्मा) बीचको एकता प्राप्त गर्ने एक प्रक्रिया हो। योग भनेको शरीर, मन र आत्मालाई अनुशासनमा राख्दै परम ज्ञान र शान्तिको मार्ग प्राप्ति गर्ने पूर्वाधार तैयार गर्न सहयोग गर्ने आचरण आफूमा विकास गर्नु हो। साङ्ख्य योगले तसर्थ ज्ञान र आचरणको संयोजन मार्फत व्यक्तिलाई सत्यको अनुभूति गर्दै मोक्षको प्राप्ति मार्गमा लैजाने एक विकल्प हो। जसमा ज्ञान द्वारा सृष्टिका तत्त्वहरूलाई बुझ्ने अवसर उपलब्ध गराइन्छ। योग द्वारा जीवनशैलीलाई अनुशासित गरिन्छ। ध्यान मार्फत आत्मज्ञानको अनुभूति गर्ने अवसर उपलब्ध गराइन्छ, जसले गर्दा व्यक्तिलाई जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्त गर्दै आत्मालाई शाश्वत शान्तिमा पुऱ्याउने मार्ग उपलब्ध हुन सम्भव बन्दछ।

यदि योन्यां प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये

भगवन्तं नारायणं देवम्।

अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायकम्।

यदि योन्यां प्रमुञ्चामि ध्याये ब्रह्म सनातनम्॥

यदि म यो गर्भबाट बाहिर निस्किन्छु भने, म सबै दुःख नाश गर्ने र मोक्ष प्रदान गर्ने नारायणको शरण लिनेछु। जब म यस गर्भबाट बाहिर निस्किन्छु, म शाश्वत ब्रह्ममा (सर्वोच्च सत्यमा) ध्यान गर्नेछु।

नोट: "नारायणको शरण लिनेछु" भन्नुको अर्थ हो, भगवान नारायण (विष्णु) मा पूर्ण रूपमा विश्वास, भरोसा, र समर्पण गर्नु। त्यसको अर्थ सम्पूर्ण रूपमा प्रकृति मैत्री कर्म गर्नु। यसको अर्थ भगवान नारायणबाट रक्षा, मार्गदर्शन र मोक्ष प्राप्त गर्नु समेत लाग्दछ। त्यो भनेको आफ्नो मन, बचन र कर्म सदैव अहिंसा मैत्री, प्रकृति मैत्री र मानवीयता युक्त बनाउनु हो। वैदिक दर्शन र भक्तिमा नारायणलाई ब्रह्माण्डको नियमको पालनकर्ता र मुक्ति प्रदान गर्ने परमात्माको रूपमा लिने गरिन्छ।

"शाश्वत ब्रह्ममा (सर्वोच्च सत्यमा) ध्यान गर्नेछु" भन्नुको अर्थ आत्माको वास्तविक स्वरूप र ब्रह्माण्डीय सत्यलाई बुझ्न आफ्नो सम्पूर्ण प्रयास र ध्यानलाई एकाग्र गर्ने छु भनेको हो। शाश्वत ब्रह्म भनेको परम सत्य हो जुन न त जन्मिन्छ न त नाश नै हुन्छ। आत्मा नै ब्रह्मको अंश रहेकोले सत्यको अनुभूत गर्न ध्यान गरिन्छ। धर्म, सत्य, र निस्वार्थ भावनाको मार्गमा हिँड्न प्रेरित गर्दै व्यक्तिलाई आत्मिक र नैतिक रूपमा बलियो बनाउन व्यक्तिलाई आत्मज्ञानको जरुरत हुन्छ। शाश्वत ब्रह्ममा गरिने ध्यानले चेतनालाई सृष्टिको सत्य, धर्म, र परमात्मासँग जोड्ने गर्दछ। जुन जीवनका दुःखहरूबाट मुक्त भई मोक्ष प्राप्त गर्ने एक मार्ग बन्दछ। सांसारिक भौतिक वस्तु र इच्छाहरूबाट टाढा रहेर परम सत्यतर्फ मन लगाउने कार्यले व्यक्तिको आफ्नो चेतनालाई ब्रह्माण्डीय चेतनासँग जोड्न सहज गर्दछ, जसले आत्मा र ब्रह्म (परम सत्य) बीचको एकत्वको अनुभूति गराउन मद्दत गर्दछ।

अथ जन्तुः स्त्रीयोनिशतं योनिद्वारि

सम्प्राप्तो यन्त्रेणापीड्यमानो महता दुःखेन जातमात्रस्तु

वैष्णवेन वायुना संस्पृश्यते तदा न स्मरति जन्ममरणं

न च कर्म शुभाशुभम्॥ ४॥

गर्भावस्थाको अन्तिम चरण पार गर्ने क्रममा जब बच्चा स्त्रीको गर्भबाट जन्म नलीमा पुग्छ, बच्चाले गर्भ नलीबाट बाहिर निस्कँदा ठूलो पीडा र कठिनाइ सहन्छ। त्यहाँ ठूलो कष्ट (दबाब) सहनुपर्छ, जुन शारीरिक र मानसिक रूपमा कष्टपूर्ण हुन्छ। जन्म हुनासाथ, वैष्णव वायुले (भगवान विष्णुको ब्रह्माण्डीय शक्ति) उसलाई सम्पूर्ण रूपमा ढाक्दछ। भगवान विष्णुको मायाको तहले उसलाई अघिल्लो जन्म र कर्मको सबै सम्झनाहरू बिर्साइदिन्छ। उसको नयाँ जीवनको चक्र सुरु हुन्छ, जहाँ जीवलाई आफ्ना कर्मका आधारमा अघि बढ्ने अर्को मौका मिल्छ।

नोट: जीवात्मालाई संसारिक मोहमा बाँध्ने मायाको जालो रुपी दैविक शक्तिलाई वैष्णव वायु भनिन्छ। मायाले जीवात्माको अघिल्लो जन्महरू, मृत्यु र तिनमा गरिएका शुभ-अशुभ कर्महरूको सबै सम्झनाहरू तिनीहरूको समरणबाट हटाएर बिर्साइदिन्छ। जीवलाई अघिल्लो जन्म र कर्महरूको पूर्ण स्मृति रहयो भने जीवनलाई अगाडि बढाउन कठिनाइ हुने वैदिक मान्यता छ। त्यसैले जन्मको समयमा संसारको नियमअनुसार सबै स्मृतिहरू हटाइन्छ, ताकि जीवले नयाँ कर्म गर्न सकोस्, जन्म र मृत्युको चक्र चलिरहोस् र जीवले आफ्नो जीवन प्राप्तिको उद्देश्य पूरा गर्न सकून्।

जन्मिँने क्रममा व्यक्तिमा चाहना/इच्छा (Desire) र द्वेष/ईर्ष्या (Hate) रुपी चित्त वृत्ति (गुण) को निर्माण हुन्छ। चाहना र ईर्ष्या बीचको अन्तर द्वन्द्व लाई (Duality) मोह

(Illusion) भनिन्छ। जन्मको समयमा मोहको जालोमा रहने प्राणीहरूमा द्वैत भ्रम (Duality) को विकास हुन्छ। द्वैत भ्रमका कारण व्यक्तिमा चाहना र ईर्ष्या सहित अघि बढ्ने चरित्र निर्माण हुन्छ। प्राकृतिक रूपमै यसरी विकसित हुने द्वैत भ्रम रूपी मोहको जालो रूपी चित्त वृत्तिका कारण नवजात शिशुको जन्मको समयमा पूर्वका स्मरणहरू उसको मस्तिष्कको स्मरणहरू मेटिन (Secure Erase or Memory Sanitization) र पुनः स्मरण नहुने गरी हराउन (Wiping out or Formatting) पुग्दछ। जसको कारण जन्मिँदाको समयमा व्यक्तिमा आफ्नो पूर्व जन्मको स्मरणहरू रहने गर्दैनन्। फरक रूपमा उसको डीएनएमा भने उसको यस जीवनको पुस्तौं पुस्ताको समरण आएको हुन्छ।

शरीरमिति कस्मात्

साक्षादग्नयो ह्यत्र श्रियन्ते ज्ञानाग्निर्दर्शनाग्निः

कोष्ठाग्निरिति। तत्र कोष्ठाग्निर्नामाशितपीतलेह्यचोष्यं

पचतीति। दर्शनाग्नी रूपादीनां दर्शनं करोति।

ज्ञानाग्निः शुभाशुभं च कर्म विन्दति।

शरीरलाई "शरीरम्" भनिन्छ किनभने यो विभिन्न प्रकारका आन्तरिक शक्तिहरूको (अग्निहरू) केन्द्र हो। ज्ञान, दृष्टि, र पाचन जस्ता तीन अग्निहरूले महत्त्वपूर्ण कार्यहरू सञ्चालन गरेर शरीरलाई जीवन्त राख्छन्। शरीरलाई जीवन्त राख्ने यी तिन प्रमुख अग्निलाई शरीरको आन्तरिक शक्ति भनिन्छ। जसमा पहिलो ज्ञानको अग्नि अर्थात् ज्ञानाग्नि (jñānāgni) हो। अग्निले राम्रो र नराम्रो कर्महरूको बीचमा भिन्नता छुट्याउन व्यक्तिलाई सक्षम बनाउँछ। सत्य र असत्य अर्थात् सही र गलत मार्गको ज्ञान प्राप्त गर्ने शक्ति दिन्छ। दोस्रो हो दृष्टिको अग्नि अर्थात् दर्शनाग्नि (darśanāgni)। दर्शनाग्निले व्यक्तिलाई विभिन्न आकार र रूपहरू देख्ने

क्षमता प्रदान गर्दछ। आँखाको माध्यमबाट दृश्य वस्तुहरू देख्ने, त्यसलाई सम्झने र बुझ्ने शक्ति दर्शनाग्नि वाट प्राप्त हुन्छ। तेस्रो हो पाचनको अग्नि अर्थात् कोष्ठाग्नि (koṣṭhāgni)। यो अग्निले खाएको खाना पचाउन सहयोग गर्छ। कोष्ठाग्नि शरीरको पाचन प्रक्रियालाई सक्रिय र बलियो बनाउने शक्ति हो।

तत्र त्रीणि

स्थानानि भवन्ति हृदये दक्षिणाग्निरुदरे गार्हपत्यं

मुखमाहवनीयमात्मा यजमानो बुद्धिं पत्नीं निधाय

मनो ब्रह्मा लोभादयः पशवो धृतिर्दीक्षा सन्तोषश्च

बुद्धीन्द्रियाणि यज्ञपात्राणि कर्मेन्द्रियाणि हवींषि शिरः

कपालं केशा दर्भा मुखमन्तर्वेदिः चतुष्कपालं

शिरः षोडश पार्श्वदन्तोष्ठपटलानि।

समाजमा शरीर विज्ञानबारे प्रष्टसँग बुझाउनका लागि यसलाई विभिन्न भागलाई यज्ञको प्रतीकको रूपमा व्याख्या गर्ने गरी यसको ज्ञानको सामाजिक इन्जीनियरिङ गर्नु उपयुक्त देखिन्छ। जसका प्रत्येक अंग र भावनालाई यज्ञका विभिन्न भागहरूसँग तुलना गर्न सकिने गरी यज्ञको डिजाइन गरिएको छ। जसअनुसार आत्मा, मन, बुद्धिले यज्ञको मुख्य भूमिका निर्वाह गर्दछन्। शरीरका अंगहरूको प्रतीकको रूपमा यज्ञमा चढाइने सामग्री वा साधनको छनौट गर्ने गरिन्छ।

यसरी एक यज्ञलाई संकेतको रूपमा लिएर समाजका हरेक व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई आध्यात्मिक र अनुशासित दृष्टिकोणले हेरी आफूलाई मुक्ति मार्गतर्फ लैजान जरुरी हुने सहज

ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दछ। यज्ञकार्यका गतिविधिहरूलाई सरल र स्पष्ट रूपमा यस प्रकारले बुझ्न सकिन्छ, जसबाट व्यक्तिले अनुशासित र आध्यात्मिक दृष्टिकोण प्राप्त गर्न सहज बन्दछ।

हृदयलाई यज्ञको दक्षिणपट्टि बलिरहेको अग्नि दक्षिणाग्निले सङ्केत गर्दछ। जसले भावना र चाहनाहरू लाई सूचित गर्दछ। उदर (पेट) लाई गृहस्थीका लागि स्थिर अग्नि गार्हपत्य अग्निले सङ्केत गर्दछ। जसले जीवनको पोषण र भरणलाई जरुरत दर्साउँछ। मुखलाई यज्ञको प्रमुख अग्नि आहवनीय अग्निले सङ्केत गर्दछ। जुन बोली वा वाणी सूचक हो। आत्मा लाई यजमान मानिएको छ। जसले यज्ञको सम्पूर्ण प्रक्रिया सञ्चालन गर्छ। यजमानको सहयोगी पत्नी लाई बुद्धिका रूपमा चित्रण गरिएको छ। जसले यज्ञको ज्ञान र योजना प्रदान गर्दछ। मनलाई यज्ञको निर्माता ब्रह्मा वा ब्राह्मणका रूपमा उल्लेख गरिएको छ। जसले क्रियाकलापहरूको आधार तयार गर्छ। लोभ, क्रोध, ईर्ष्या आदि र अन्य विकारहरूलाई पशुका रूपमा चिनाइएको छ। जसलाई यज्ञमा बलिदान गर्ने गरिन्छ। मानसिक शक्ति (धैर्य) यज्ञको व्रत हो। धैर्य (धृति), दीक्षा (यज्ञको तयारी), र सन्तोष (सन्तुष्टि) लाई यज्ञका आवश्यक गुणहरूका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

ज्ञानेन्द्रियहरू (कान, आँखा, नाक, जिब्रो, छाला) लाई यज्ञका पात्रहरू वा भाँडाहरूका रूपमा व्याख्या गरिएको छ। कर्मेन्द्रियहरू (हात, खुट्टा, मुख, मलद्वार, जननेन्द्रिय) लाई यज्ञमा अर्पण गरिने सामग्री हविष्यका रूपमा चित्रण गरिएको छ। शिर वा टाउको लाई यज्ञको कपाल वा ढक्कनका रूपमा वर्णन गरिएको छ। केश वा कपाल लाई कुश (यज्ञमा प्रयोग गरिने पवित्र घाँस) का रूपमा व्याख्या गरिएको छ। मुखलाई यज्ञको भित्री हवन कुण्ड (वेदी) का रूपमा मानिएको छ। जहाँ अर्पण गरिन्छ। शिरको चार भागलाई वेदीको

चार भागका रूपमा चित्रण गरिएको छ। दाँतका दुई पङ्क्तिहरू १६ दाँत र ओठका भागलाई यज्ञमा प्रयोग हुने संरचनाका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

यसरी वैदिक यज्ञले प्रतीकात्मक रूपमा मानव शरीर र मानसिक क्रियाकलापको प्रतिनिधित्व गर्दछ। जुन मानव जीवनको आध्यात्मिक र भौतिक पक्षलाई उजागर गर्न, व्यक्ति संग आफ्ना विकारहरू बलिदान गरेर धैर्य, सन्तोष र ज्ञानमार्फत आत्मिक उन्नतिको मार्गमा अघि बढ्न सकिने विकल्प सदैव सुरक्षित रहेको सन्देश दिन अर्थपूर्ण हुने गर्दछ।

सप्तोत्तरं मर्मशतं साशीतिकं सन्धिशतं सनवकं स्नायुशतं

सप्त शिरासतानि पञ्च मज्जाशतानि अस्थीनि च ह

वै त्रीणि शतानि षष्टिश्चार्धचतस्रो रोमाणि कोट्यो

हृदयं पलान्यष्टौ द्वादश पलानि जिह्वा पित्तप्रस्थं

कफस्याढकं शुक्लं कुडवं मेदः प्रस्थौ द्वावनियतं

मूत्रपुरीषमाहारपरिमाणात्।

मानव शरीरमा १०७ मर्म (संवेदनशील कमजोर स्थान जहाँ प्राण केन्द्रित हुन्छ र त्यहाँ भएको चोट पटकले अधिक दर्द दिन्छ) स्थानहरू छन्। १८० जोर्नी (हड्डीहरू जोडिने ठाउँहरू) छन्। १०९ स्नायु छन्। ७०० नसाहरू छन्। ५०० मासीका मांसपेशी र ३६० हड्डीहरू छन्। साढे ४ करोड कपालका रौँ छन्। हृदयको तौल ८ पला (तोला) हुन्छ। जिब्रोको तौल १२ पला (बाह्र तोला) छ। शरीरमा १ प्रस्थ (एक सेर) पित्त, १ आढक (ढाई सेर) कफ, १ कूडव (पाव) शुक्र (वीर्य) तथा २ प्रस्थ (दुई सेर) बोसो हुन्छ। यसका

अतिरिक्त, शरीरमा हुने मल-मूत्रको परिमाण आहारको परिमाणमा निर्भर गर्ने हुँदा फरक फरक हुन्छ।

पैप्पलादं मोक्षशास्त्रं

परिसमाप्तं पैप्पलादं मोक्षशास्त्रं परिसमाप्तमिति॥

यो मोक्षशास्त्र ऋषि पिप्पलादद्वारा प्रतिपादित गरिएको हो।

ॐ

सह नाववत्विति शान्तिः॥

इति गर्भोपनिषत्समाप्ता॥

ॐ सुनाउने र सुन्ने (गुरु र शिष्य) सबैलाई परमात्माले सुरक्षा प्रदान गरून्। शान्तिको कामना गर्दै गर्भोपनिषद् यहि समाप्त हुन्छ।

The Garbha Upanishad is one of the 108 Upanishads, written by Sage Pippalada. It explains how an embryo develops, both physically and spiritually. Its main goal is to help seekers understand the temporary nature of worldly life and guide them toward liberation (moksha).

What is the body made of?

The body is composed of the Panchabhutas (five elements):

1. Prithvi - Represents solidity, all that is solid in the body.
2. Jalam - Represents liquidity, all that is liquid in the body.
3. Agni - The heat or energy within the body.
4. Vayu - The movements of and within the body (airflow).
5. Akasha - The space inside and around the body, including cavities and hollow structures.

Roles of the Panchabhutas:

1. Prithvi - Provides support and structure.
2. Jalam - Enables cohesion, like water binding particles of soil to form mud.
3. Agni - Enables perception and visibility.
4. Vayu - Facilitates movement.
5. Akasha - Creates space for existence and internal functioning.

The Five Sensory Organs (Jnanendriyas):

1. Eyes - To see.
2. Ears - To hear.
3. Tongue - To taste.

4. Nose - To smell.
5. Skin - To feel touch.

The Five Organs of Action (Karmendriyas):

1. Mouth - For speaking.
2. Hands - For holding and lifting.
3. Legs - For walking.
4. Anus - For excreting waste.
5. Genitals - For reproduction and pleasure.

The Four Internal Organs (Antah Karana):

1. Buddhi - Responsible for knowledge, decision-making, and discrimination.
2. Manah - Engages in thinking and imagining.
3. Chitta - Stores memories and facilitates recollection.
4. Ahamkara - Creates the sense of "I" and "Mine."

The Six Essences (Rasas):

1. Madhura (Sweet)
2. Amla (Sour)

3. Lavana (Saltish)
4. Tikta (Bitter)
5. Katu (Pungent)
6. Kashaya (Astringent)

These are more than just tastes; they influence the body's functioning.

Example:

Excess sweetness can lead to diabetes.

Too much pungency may cause ulcers.

The pH balance of the body (7.35–7.45) depends significantly on Amla Rasa.

The body is referred to as Shadashraya (dependent on the six essences) because of this connection.

The Six States of the Body:

1. Comes into existence.
2. Is born.
3. Grows.
4. Matures.

5. Decays.
6. Dies.

This cycle reflects the transient nature of physical existence.

The Six Chakras of the Body:

1. Muladhara
2. Swadhishtana
3. Manipura
4. Anahata
5. Vishuddhi
6. Ajna

These are energy centers that regulate the flow of life forces (prana) within the body.

The Seven Types of Sound:

1. Shadja
2. Rishabha
3. Gandhara

4. Madhyama
5. Panchama
6. Dhaivata
7. Nishada

These sounds combine with emotions like passion and devotion to create spoken words (speech).

Example: Some words are pleasing, while others are not.

The Seven Colors of Dhatus (Body Tissues):

1. White - Chyme (Rasa).
2. Red - Blood.
3. Opaque - Flesh.
4. Grey - Fat.
5. Yellow - Bone.
6. Brown - Marrow.
7. Yellowish White - Semen.

These colors represent the different tissues that form and sustain the body.

How Tissues are Formed:

1. Rasa (Essence of food) produces blood.
2. Blood forms flesh.
3. Flesh develops into fat.
4. Fat generates bones.
5. Bones create marrow.
6. Marrow produces semen.

How the Embryo is Formed:

The male semen (shukra) combines with the female ovum (shonita) to form the embryo.

Stages of Embryo Development:

First night: The embryo is in a fluid state.

Seven days: It develops into a bubble-like structure.

Fifteen days: It takes the shape of a ball.

One month: The structure becomes solid and firm.

Two months: The head begins to form.

Three months: The feet start developing.

Four months: The stomach and ankles take shape.

Five months: The spinal column and back are formed.

Six months: The face, nose, eyes, and ears are shaped.

Seven months: The jivatma (soul) enters the body.

Eight months: All organs are fully developed.

Determining the Gender of the Child:

A male child is born when the father's semen is more dominant.

A female child is born when the mother's ovum is more dominant.

If both are equally balanced, a eunuch (neutral gender) is born.

Since females generally experience more pleasure during intercourse, more female children are born.

Birth of Children with Defects:

If parents experience anxiety or stress during conception, it may result in a child with defects.

Examples from the Mahabharata:

Ambika closed her eyes in fear during union with Vyasa, and her son Dhritarashtra was born blind.

Ambalika became pale with fear, and her son Pandu was born weak and anemic.

Conception during forbidden times (e.g., eclipses) may also lead to defective children.

Nature of the Child:

A pleasant and affectionate union results in a child inheriting the father's good qualities.

Factors like location, timing, actions, and emotions during intercourse significantly affect the child's nature.

Birth of Twins and Multiples:

Twins can result from multiple intercourses, or splitting of the sperm or ovum.

If only one (sperm or ovum) splits, the twins will have the same gender.

If both split, the twins will be of different genders.

Splitting into more than two leads to multiple births (e.g., triplets, quintuplets).

What Happens in the Ninth Month?

- The fetus, composed of the five elements, is now fully developed.
- It becomes capable of perceiving the world through its sensory organs.
- At this stage, the fetus attains profound wisdom and an awareness of the eternal sound of Omkara (the primordial sound).

Activation of the Eight Prakritis:

The eight fundamental principles that become active in the body are:

1. Mulaprakriti (the root nature)
2. Mahat (universal intelligence)
3. Ahamkara (ego)
4. The Panchabhutas (five elements: earth, water, fire, air, and space).

Activation of the Sixteen Vikaras:

The sixteen modifications that come into play are:

1. The five sensory organs (jnanendriyas).
2. The five organs of action (karmendriyas).
3. The five pranas (vital energies).
4. The antah karana (inner instruments: mind, intellect, memory, and ego).

Infusion of Prana and Awareness:

- Prana (life force) is infused into the fetus through the mother’s blood, via the umbilical cord.
- The fetus begins to recall past lives, including actions performed and those left incomplete.
- It develops the ability to distinguish between right and wrong based on past experiences.

Thoughts of the Fetus

The fetus reflects:

"I have entered countless wombs.

I have fed from countless mothers.

I have tasted endless varieties of food, been born in many places, and died in just as many.

I have cycled through the 84 lakh species of existence, trapped in this never-ending cycle of birth and death.

Inside this womb, I suffer.

Every birth brings delusion and sorrow:

As a child, I was dependent, ignorant, and reckless, choosing harm over benefit.

As an adult, I was enslaved by sensory pleasures and faced the threefold sufferings—those caused by external beings, my own actions, and cosmic forces.

In old age, I lived with unfulfilled desires, fear of death, anxiety, dependence, and anger.

Birth is the root of all suffering.

I have failed to escape this cycle of rebirths.

I never sought knowledge of jnana (wisdom) or yoga.

Drowning in this ocean of suffering, I wonder how I can be free.

Curse my ignorance! Curse the torment of passion and anger!

Curse this endless cycle of mundane existence!

But I resolve:

I will find a Guru and learn.

I will practice Sankhya-Yoga to break free from all shackles and end my suffering.

When I leave this womb, I shall seek refuge in Maheshwara, who will guide me to attain the four goals of life—dharma (righteousness), artha (prosperity), kama (pleasures), and moksha (liberation).

I shall turn to Chidatma, the Lord of consciousness, who powers all existence.

I shall take refuge in Bharga, the light of the world, the Lord of all beings—Rudra, Mahadeva, the Teacher of the Universe.

I shall perform tapas (austerities) and worship Vishnu, the unchanging Narayana, who bestows bliss.

I shall devote myself to the great Vasudeva, never straying from Him.

The fruits of my past deeds are gone, leaving me to suffer their consequences.

I was a non-believer, ignorant that my actions alone would dictate my fate. Now I see the truth.

The jivatma (soul) of the fetus contemplates this deeply, feeling disgust for its own desires, ignorance, and attachment to worldly actions."

What Happens During Birth?

As birth approaches, the fetus moves to the mouth of the womb, eager to emerge.

During this process, it experiences intense suffering as it passes through the birth canal.

It is subjected to the powerful force of Prasuti-vayu, which drives the delivery.

Once the child is born, it encounters Vaishnavi-vayu, a force that wipes away all memories of its past lives.

- The child loses its insight and the ability to perceive reality clearly.
- Upon touching the earth, the child becomes ready to cry.

- The tears from the first cry cleanse away any lingering memories.
- With this, the child's ability to distinguish right from wrong is also erased.

This marks the beginning of a new journey, with the slate of past knowledge and wisdom wiped clean.

The tridoshas

Vata, pitta, and kapha must remain balanced in the body;

any imbalance can lead to diseases.

The Agni in the body

Pitta represents the fire (agni) within the body.

A balanced amount of pitta ensures clear thinking and proper mental function.

However, an excess of pitta can lead to mental instability.

The body is called Sharira because it is sustained by three ever-burning fires:

1. Jnanagni: The fire that powers the mind and intellect.

2. Darshanagni: The fire that enables perception through the sensory organs.
3. Koshtagni: The fire responsible for digesting food.

These three types of agni continuously fuel the body's functions and maintain its vitality.

The perpetual yaga in the body

The body can be likened to a yaga-vedi (sacrificial altar).

Within this altar, there are three homa kundas:

- Garhapatya represents the belly.
- Ahavaniya symbolizes the mouth.
- Dakshinagni corresponds to the heart.

The purusha (living being) acts as the yajamana (the one performing the sacrifice), while his intelligence is his wife.

Contentment serves as the vow he observes.

The indriyas (senses) and the mind are the vessels used in the yaga.

The Devas residing in the body function as the priests (purohitas).

The mind takes on the role of the yaga's supervisor, ensuring the process continues wherever the yajamana goes.

Desires serve as the ghee poured into the fire.

Greed, anger, and other negative traits act as the sacrificial offerings.

The duration of the yaga represents the person's lifespan.

The nada (sound) in the heart is akin to the Samas (chants).

- Para, Pashyanti, and Madhyama correspond to the Richas (hymns).
- Vaikhari is equivalent to the Yajus (sacrificial prose).

The yaga culminates in death, marking the completion of the sacrifice.

This eternal yaga takes place within every living being, continuously blessed by the Devas.

Anatomy of the Human Body

- The skull consists of 4 bones.

- There are 16 teeth in each row.
- The body has 107 marmas (vital points).
- There are 72 nadis (energy channels), with Ida, Pingala, and Sushumna being the most important.
- A nadi called Jivata, located two angulas to the left of the navel, is the source of bile (pitta).

Body Functions:

- Food is transformed into chyme (rasa), urine, and feces.
- Semen and ovum are derived from food and drink.
- All bodily movements, including blood circulation, are governed by Vata (air element).

Prana and Chakras:

- The prana of a fetus begins at the Ajna chakra and descends to the Anahata chakra by the time of delivery.

Key Measurements:

- The body has 45 million hairs.
- The heart weighs eight palams.
- The tongue weighs twelve palams.
- The bile (pitta) weighs one prastha.

- The kapha weighs one adhaka.
- The marrow weighs two prasthas.
- The semen weighs one kudava.

Spiritual Significance:

Understanding the body's composition and functions should inspire vairagya (detachment) and a pursuit of moksha (liberation).

This knowledge forms the basis of the moksha-shastra, as taught by Pippalada Maharshi.



विद्यावारिधि अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे।